ATELIERS | Sophrologie

© Pierrelaye

Le service social propose des ateliers bien-être, gratuits et ouverts à tous à partir de 18 ans :

SOPHROLOGIE :

La sophrologie permet d'améliorer son bien-être physique et mental par la pratique d'exercices de respiration et de visualisation positive.

Coordonnées

Mezzanine
46 rue Victor Hugo
95480
Pierrelaye

Date
Lundi 28 avril, 09:30 - 10:30
Lundi 28 avril, 10:45 - 11:45
Samedi 17 mai, 10:00 - 11:00
Samedi 24 mai, 10:00 - 11:00
Samedi 5 juillet, 09:30 - 10:30
Samedi 5 juillet, 10:45 - 11:45
Infos pratiques

Gratuit - À partir de 18 ans. Places limités.
Inscription obligatoire auprès du service social,
du lundi au vendredi : 8h30 > 12h puis 13h30 > 17h
Les ateliers se termineront par un temps d'échange.

Contact

Service social
42 bis rue Victor Hugo (bâtiment situé derrière la mairie)
01 34 32 41 90